LA FORMAZIONE DI ARICA

JOHN C. LILLY e JOSEPH E. HART

capitolo tratto da

TRANSPERSONAL PSYCHOLOGIE

JOHN C. LILLY si è laureato al California Institute of Technology e ha conseguito il dottorato in medicina presso l'Università della Pennsylvania nel 1942, oltre ad aver ricevuto una formazione come psicoanalista. Ha svolto ricerche approfondite in vari campi della scienza, tra cui biofisica, neurofisiologia, elettronica e neuroanatomia.

Il Dott. Lilly ha svolto molti anni di studi e ricerche sull'isolamento e il confinamento sensoriale. Ha trascorso dodici anni lavorando sulla ricerca sulle relazioni uomo-delfino, comprese la comunicazione, e poi ha trascorso due anni all'Istituto Esalen, Big Sur, California, come leader del gruppo, residente e residente associato. Ha trascorso un totale di otto mesi in Cile studiando il sistema Arica con Oscar Ichazo, e ora dirige Human Software, Inc., un centro per indagare sulla coscienza, a Malibu, California. I libri del Dott. Lilly includono *Man and Dolphin* (1961), *The Mind of the Dolphin* (1967), *Programming and Metaprogramming in the Human Biocomputer* (1968) e *Il centro del ciclon*e (1972), e ha scritto numerosi articoli scientifici.

JOSEPH E. HART, è stato in precedenza direttore del Dipartimento di Scienze Umanistiche e Sociali del Parks College della St. Louis University. Era uno dei cinquantaquattro americani che si formarono con Oscar Ichazo ad Arica, in Cile, e poi ha dato servizio come insegnante e uno dei direttori

della Arica School di New York City fino al luglio 1972. Ora è associato a John e Antionette Lilly presso Human Software, Inc., Malibu, California

STORIA E SVILUPPO

Il 1° luglio 1970, cinquantaquattro nordamericani, la maggior parte dei quali provenienti da Esalen e Big Sur, si incontrarono in un'aula conferenze del City Hospital di Arica, in Cile, per iniziare dieci mesi di addestramento intensivo sotto la guida di un boliviano di nome Oscar Ichazo. Allora si sapeva poco del passato di Ichazo; adesso non si sa molto di più. Ma Claudio Naranjo, John e Kathy Bleibtreu e John Lilly avevano fatto un viaggio in Cile all'inizio dell'anno per incontrare Oscar e avevano riportato notizie favorevoli sulla costa occidentale [statunitense].

Quel poco che Oscar ha detto sulla sua vita può essere riassunto molto brevemente. È nato nel 1931 e cresciuto in Bolivia e Perù. Suo padre aveva un importante nella politica boliviana. Quando Ichazo aveva sei anni e mezzo, cominciò a soffrire attacchi molto violenti durante i quali ebbe molta pena, paura della morte, e l'esperienza di lasciare il suo corpo. A seguito di queste prime esperienze decise di acquisire il controllo della propria coscienza e superare questi attacchi. Così studiò le tecniche dei samurai e la meditazione Zen, fu introdotto ai farmaci psichedelici e allo sciamanesimo, studiò yoga e filosofia. Quando aveva diciannove anni, fu accettato per formarsi in un gruppo di Buenos Aires che studiava tecniche di consapevolezza, Zen, Sufismo e Cabala.

Dopo essere stato con questo piccolo gruppo per circa due anni, iniziò a cercare un’ulteriore formazione in Oriente, Hong Kong, India e Tibet, dove studiò Yoga, Buddismo, Confucianesimo, I Ching e arti marziali. Ci sono alcuni indizi che divenne membro di una scuola sufi in Afghanistan, ma se ne andò per tornare a La Paz, in Bolivia. Certamente subì l'influenza della scuola che insegnò a Gurdjieff o, almeno, studiò con gli allievi di Gurdjieff, poiché sia il gruppo di Oscar che quello di Gurdjieff usano lo strumento didattico della figura a nove lati, l'enneagramma, sebbene Oscar affermi di aver elaborato lui stesso gli antichi significati e gli usi dello stesso enneagramma. Il suo primo

gruppo di allievi era di cileni a Santiago, dove insegnava presso l'Istituto di Psicologia Applicata. Quando si trasferì ad Arica, alcuni di questi studenti si trasferirono lì con lui e divennero suoi assistenti nell'insegnamento al gruppo nordamericano.

Dopo sei mesi di esercizi introduttivi, per il gruppo nordamericano è iniziata una nuova fase di formazione più intensa. A quel tempo, cinque del gruppo originario, compreso Claudio Naranjo, furono separati dalla addestramento continuo; anche John Lilly partì per tornare negli Stati Uniti. Tutta la formazione in Cile terminò nell'aprile 1971 e il gruppo tornò negli Stati Uniti.

Coloro che desideravano aprire una scuola a New York per tenere la "Formazione Arica" e continuare a lavorare con Ichazo si sarebbero incontrati a settembre a New York. Con quaranta-quattro membri del gruppo originale e Ichazo, l'Arica Institute negli Stati Uniti fu costituito e iniziò a tenere la prima formazione di tre mesi a settantasei studenti presso la Marriott's Essex House, Central Park South, il 1° ottobre 1971. Seguì un secondo e un terzo programma trimestrale e nel gennaio 1972 fu aperto un centro a San Francisco.

Nel giugno 1972, a tutti coloro che avevano terminato il corso di tre mesi fu offerto una formazione speciale, "Il Tempio". Poi è seguita la addestramento “Open Path” per formare gli insegnanti, che oggi sono circa 250 con centri a New York, San Francisco, Santa Monica, e programmi di addestramento in diverse altre città.

PRESUPPOSTI INTRINSECAMENTE NON DIMOSTRABILI

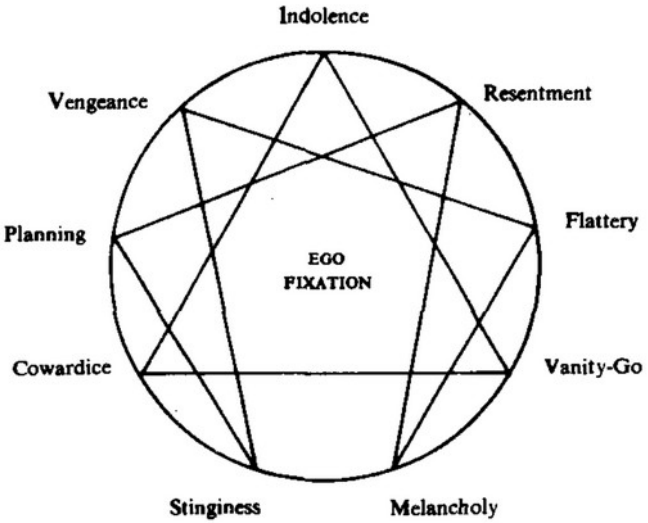
Quando un bambino nasce è pura essenza: un essere naturale in un cosmo ordinato, tutt'uno con tutti gli uomini e con Dio, istintivo, amorevole. Questo è il perfetto stato di innocenza, ma il bambino deve crescere. Sotto l'influenza dell'ambiente circostante, dei genitori, della società, tra i quattro e i sei anni inizia a sviluppare una personalità per la sopravvivenza, l'ego. La consapevolezza della gioia e dell'armonia della

sua essenza si affievolisce finché non diventa cosciente solo del suo ego, che lotta per la sopravvivenza in un mondo minaccioso. Questa mancanza di consapevolezza dell'essenza porta all'infelicità che molti sentono come parte della condizione dell'uomo in questo mondo. Ma se l'ego con la sua costante paura è eliminato, l'uomo può ritornare essenzialmente al suo stato originario, con l'aggiunta di tutta la conoscenza che la sua esperienza di vita gli ha dato. Questa conoscenza ed esperienza arricchiranno ora l'essenza che può funzionare più pienamente in armonia con il Cosmo ed è ora quella di un uomo "illuminato".

L'ego influenza l'intero uomo, il suo pensiero, le sue emozioni, il suo movimento corporeo e la sua energia, che sono rappresentati da tre centri: il *Path*, il centro intellettuale nella testa; l'*Oth*, il centro emozionale nella regione del cuore; e il *Kath*, il centro del movimento, dell'energia e dell'istinto, a circa quattro dita sotto l'ombelico.

Di conseguenza, uno dei primi passi verso l'illuminazione è quello di spezzare la presa dell'ego sul centro pensante – il *Path* – poiché l'uomo nell'ego vede se stesso, gli altri e il mondo solo nei termini della struttura del suo ego. L'ego funzionante nel *Path* vuole che la mente controlli il centro emotivo, l'*Oth*, e il centro del movimento-istinto, il *Kath*, quindi è necessario imparare a pensare con tutto il corpo mediante l'uso delle *mentazioni*.

Per spezzare la presa sull'intelletto, è necessario comprendere la struttura personale del proprio ego. Ogni persona nell'ego ha un modello di pensiero definito: una *fissazione*. Esistono nove fissazioni di base, solitamente mostrate sotto forma di *enneagramma*: l'enneagramma è uno strumento didattico utilizzato dalla scuola Sufi e sviluppato da Ichazo. Lungi dall'essere un simbolo arbitrario, esso ha rapporti dinamici interni ed esterni elaborati con molta attenzione tra ciascun punto e l'insieme. È oggetto di costante meditazione e studio. Le relazioni sono così complesse e ricche che sarebbe impossibile spiegarle in un breve testo.



Per superare il sentimento di infelicità e di vuoto, nell'ego l'individuo cerca qualcosa che riempia il vuoto in accordo alla sua *fissazione*:

> *Indolenza*: questa persona cerca l'amore fuori di sé e non fa alcuno sforzo per trovare la sua essenza e la sua pace. Comunemente chiamato *Ego-Indol*.
>
> *Risentimento*: Sempre arrabbiato con se stesso e con gli altri per non essere perfetti. *Ego-Risen*.
>
> *Adulazione*: ha bisogno di un pubblico che lo approva. Molti intrattenitori appartengono a questo gruppo. *Ego-Adul*.
>
> *Vanità*: aspira a titoli di studio, posizioni importanti, potere sugli altri. *Ego-Andare*.
>
> *Malinconia*: mai contento del presente, sempre rivolto a un futuro felice. *Ego-Malin*.

Avararizia: desidera l'anonimato e vedere la vita da bordo campo. *Ego-Avar*.

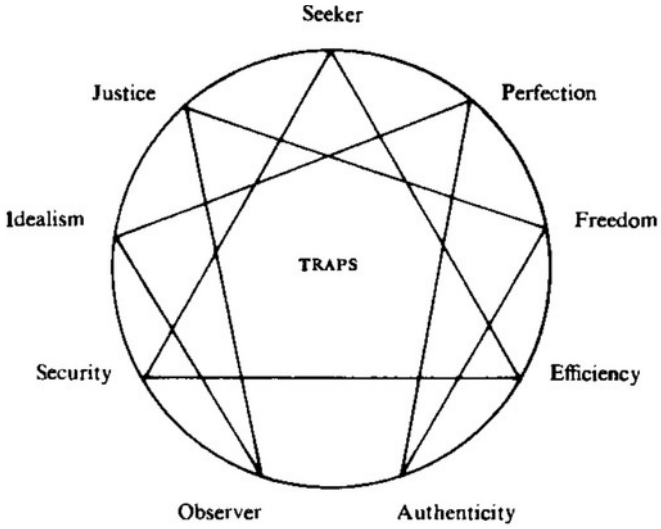
Codardia: ha bisogno di un leader forte da seguire; chi può essere protettivo. *Ego-Cod.*

Pianificazione: pianifica sempre cosa fare e cosa deve accadere; sempre deluso dal risultato. *Ego-Pian*.

Vendetta: distruzione di sé e degli altri per un senso di ingiustizia. *Ego-Vend*.

L'ego conduce ogni persona alla propria *trappola* della *fissazione* o nel falso sostituto dell'esperienza della propria essenza.

Ogni fissazione ha una "trappola", un modo abituale di agire che deriva dall'ego. Una persona che cade nella "trappola" associata alla sua *fissazione* rimarrà in quel ciclo di azioni ricorrenti finché non si renderà conto che questo non lo porterà da nessuna parte. A quel punto è pronto per l'"idea" che lo farà passare attraverso la porta della trappola e lo farà entrare nella sua essenza.



Ego-Indol *Cercatore*: cerca sempre fuori di sé la soluzione dei suoi problemi, correndo da guru in guru.

Ego-Risen *Perfezione*: mentre esige la perfezione da se stesso, si aspetta anche la perfezione dagli altri. Ovviamente si odia sempre per non essere perfetto ed è sempre deluso dagli altri.

Ego-Adul *Libertà*: sebbene dipenda dagli altri per la costante approvazione di se stesso e delle sue azioni, sta combattendo quella dipendenza per essere libero dalla disapprovazione e dall'approvazione sociale.

Ego-Andare *Efficienza*: ha poca pazienza con l'inefficienza degli altri, è alla ricerca di metodi più efficaci e rapidi per raggiungere i suoi obiettivi. Così che potrebbe essere lui stesso piuttosto inefficiente.

Ego-Malin *Autenticità*: per questa persona, il vero compagno sarà sempre proprio dietro l'angolo della prossima ora, giorno o anno. Con un tale compagno, questa persona sarà realizzata e autentica.

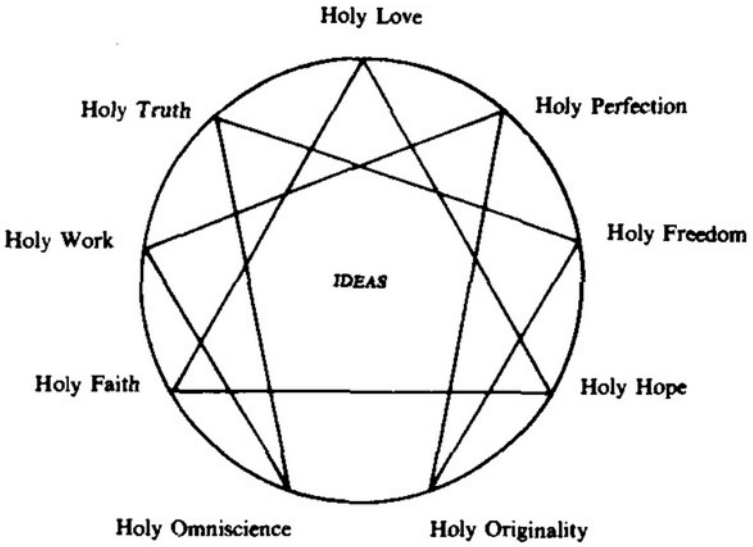
Ego-Avar *Osservatore*: Per lui la vita è affascinante da guardare da un luogo sicuro e nascosto, ma è troppo terrificante per prendervi parte.

Ego-Cod *Sicurezza*: poiché una persona del genere vive nella paura – la vita è sempre in pericolo – cerca sempre qualcosa o qualcuno che lo protegga contro il disastro imminente. Cercherà di accumulare una solida fortuna o diventerà il devoto seguace di un leader forte.

Ego-Pian *Idealismo*: si preoccupa di manipolare il presente in modo che il futuro sia perfetto e per la realizzazione dei suoi ideali. Quando il futuro diventa presente, resta deluso e deve ricominciare a lavorare per raggiungere il suo ideale.

Ego-Vend *Giustizia*: essendo consapevole di vivere in un mondo molto ingiusto, è molto sensibile a qualsiasi azione o pensiero ingiusto rivolto a lui. La sua risposta immediata è quella della vendetta.

Quando le "trappole" vengono riconosciute come fonte di infelicità, che non portano da nessuna parte, la persona è pronta e desiderosa di accettare l'"idea" appropriata a lui. Queste "idee" non sono altro che aspetti particolari dell'essenza eterna che possono portare l'uomo ad una conoscenza esperienziale del suo sé essenziale e quindi alla pace interiore e alla felicità. Sperimentare queste idee dipende dalla *Baraka*,



l'energia divina, che deve permeare la persona. L’attingere alla Baraka si compie attraverso la meditazione, la respirazione, il canto e altri esercizi.

Ego-Indol *Santo Amore*: il cercatore sta cercando qualcuno che lo ami veramente, in modo che possa sentirsi amabile. L'esperienza del "Santo Amore" rivela che la sua essenza è puro amore. Allora è allo stesso tempo amorevole e amabile.

Ego-Risent *Sacra Perfezione*: Il ricercatore della perfezione dall'esterno sperimenta che la sua essenza è perfetta. Può rilassarsi.

Ego-Adul *Santa Libertà*: L'esperienza dell'essenza sottrae l'uomo alla dipendenza dall'approvazione degli altri e lo introduce alla libertà di vivere le leggi cosmiche.

Ego-Andare *Santa Speranza*: Il ricercatore dell’efficienza, riposando nella sua essenza, scopre che tutte le cose funzionano e continueranno a funzionare nel modo più efficiente secondo le leggi cosmiche. Il funzionamento continuo del cosmo non dipende unicamente dai suoi sforzi; c'è speranza per il futuro, qualunque cosa faccia o non faccia.

Ego-Malin *Sacra Originalità*: una volta che si rende conto che la sua essenza ha origine dall'essere perfetto, allora sa di essere "davvero reale" ora, e non in futuro.

Ego-Avar *Sacra Onniscienza*: L'osservatore, accumulando la conoscenza della vita osservandola da bordo campo, entra nella vita quando sperimenta la propria essenza. Allora e

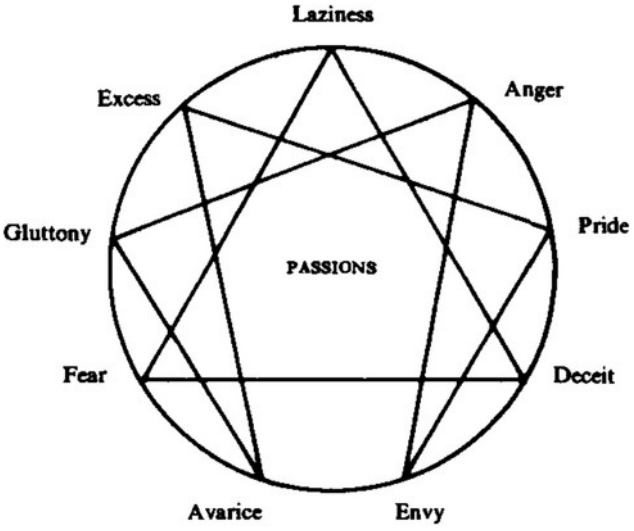
solo allora potrà avere veramente la piena conoscenza della vita.

Ego-Cod *Santa Fede*: Per chi cerca sicurezza, la sua essenza gli darà la certezza che nulla dall'esterno può ferire la sua essenza, nemmeno la morte fisica, e che lui è veramente la sua essenza.

Ego-Pian *Lavoro sacro*: per il pianificatore idealista del futuro, il tocco dell'essenza lo porterà a vivere e lavorare nel momento, pienamente e felicemente.

Ego-Vend *Sacra Verità*: Una volta che il ricercatore della giustizia si rende conto che la sua essenza segue veramente le leggi cosmiche che sono imminentemente vere e giuste, sarà soddisfatto e in pace.

Spezzare la presa dell'Ego sulle emozioni o centro *Oth*-cuore segue similmente lo stesso schema del diventare consapevoli della propria *passione* predominante e contrastarla con la virtù adeguata.



Le *passioni* sono i sistemi di sopravvivenza emotiva dell'ego. Una persona con una determinata *fissazione* generalmente reagirà alla vita in modo abituale. Prima o poi percepirà tutte le *passioni*, ma la sua *passione* predominante determinerà il tono emotivo della sua personalità.

Ego-Indol *Pigrizia*: Per l'ego indolente, l'ego lo persuaderà ad essere molto pigro nella ricerca della sua essenza, sebbene possa essere perentorio nel trovare modi per evitare di lavorare per la sua essenza.

Ego-Risent *Ira*: Ancora una volta l'ego manterrà la persona in uno stato di ira e risentimento perché non è perfetta, né lo sono le persone intorno a lui.

Ego-Adul *Orgoglio*: Ego-Adulazione dipende dall'approvazione e dagli applausi degli altri, e lavora sodo per ottenerli. La costante approvazione e adulazione degli altri producono l'Ego Orgoglio.

Ego-Andare *Inganno*: chi vuole essere conosciuto per i suoi successi, posizioni di influenza ed efficienza trova difficile ammettere qualsiasi cosa che possa rovinare la sua immagine pubblica, quindi spesso è costretto all'inganno per proteggere il suo ego.

Ego-Malin *Invidia*: la persona Ego-Malinconica, che spera nel compagno o nella situazione perfetta per sentirsi veramente reale e realizzata, tende a pensare che la maggior parte degli altri abbia raggiunto questo obiettivo e, ovviamente, è invidiosa della loro apparente felicità ed essere incorporati [*erthiness* in ing].

Ego-Avar *Avarizia*: l'anonimato e la sicurezza sono importanti per l'Ego-Avaro affinché possa guardare il mondo in sicurezza dallo spioncino del suo nascondiglio. Non solo è avido di mezzi per mantenere il suo angolo, ma è anche avido di sapere cosa sta succedendo nella vita, in modo da potersi sentire vivo.

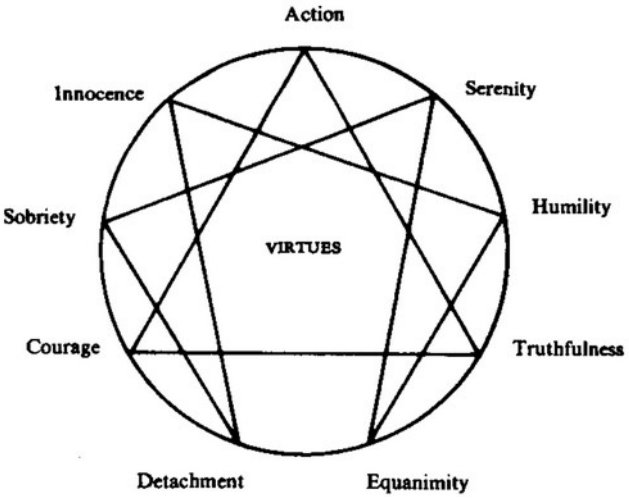
Ego-Cod *Paura*: è necessaria una paura istintiva delle situazioni pericolose per salvaguardare la nostra esistenza fisica. Non dureremmo a lungo senza di essa. Ma per l'Ego-Codardo, tutta la vita è minacciosa. I nemici lo circondano, quindi deve stare sempre all'erta e trovare qualcuno più forte che lo protegga. Sebbene tale paura costante sia dolorosa, tuttavia è familiare e sicura. Vivere senza di essa lascerebbe una persona troppo vulnerabile ad attacchi inattesi.

Ego-Pian *Gola*: se qualcosa è piacevole, una quantità illimitata dovrebbe portare piaceri inauditi, così ritiene il Ego-Pianificatore. Questa proiezione del godimento presente nell'estasi futura attraverso un numero sempre maggiore di cose uguali è una ricorrente reazione emotiva verso il buono, anche se ogni volta si conclude con una scomoda sazietà e un disagio fisico.

Ego-Vendetta *Eccesso*: la persona che cerca giustizia e verità molto spesso esagera con la vendetta nella sua grande indignazione morale per l'ingiustizia. Così come può punire troppo severamente qualcuno che pensa gli abbia fatto un torto, può essere ancora più punitivo con se stesso quando sente di aver fallito nella giustizia. Spesso si danneggerà fisicamente.

Per contrastare queste *passioni* dell'ego, che cercano di impedire all'individuo di sperimentare la sua essenza, una persona è guidata con speciali esercizi per sperimentare le *virtù* opposte o i sentimenti essenziali.

I mezzi pratici utilizzati sono la meditazione sulle Virtù e l'uso dei *mudra* o posizioni delle mani come quelle che si vedono rappresentate nelle immagini del Buddha o dei Bodhisattiva. Si fa molto uso di "esercizi di ego-riduzione" che cercano deliberatamente di risvegliare le passioni affinché la persona possa prendere coscienza dei suoi punti deboli. Questi esercizi di ego-riduzione vengono preparati con cura e somministrati solo quando la persona è stata preparata a subirli.



Ego-Indol: La virtù è l'*azione* finalizzata a sperimentare la propria essenza, vincendo la pigrizia.

Ego-Risent: La *serenità* supera la rabbia quando si sa che la propria essenza è perfetta, come lo sono le essenze di tutti gli altri.

Ego-Adul: L’*umiltà* è il mezzo ovvio per superare l’orgoglio. In sostanza, ci si può rendere conto di possedere la stessa essenza perfetta degli altri; non è unico.

Ego-Andare: La *sincerità* lo aiuterà a rendersi conto che è quello che è. Non è necessario usare l’inganno per mantenere un’immagine esteriore di importanza.

Ego-Malin: La felicità nel momento presente o l’*equanimità* aiuterà a superare l’invidia per la felicità degli altri.

Ego-Avar: Il *distacco* dal suo nascondiglio sicuro e dal bisogno di sapere tutto lo allevierà dalla sua avarizia, dalla lotta per proteggere il suo anonimato.

Ego-Cod: Il *coraggio* può sostituire la paura. Nessuno e niente può nuocere alla sua essenza; solo lui ha la scelta di rafforzare il suo ego o sperimentare la sua essenza.

Ego-Pian: La *sobrietà* gli insegnerà presto che la felicità si raggiunge passo dopo passo e non può essere raggiunta tutta in una volta con misure estreme e golosità.

Ego-Vend: L'eccesso di vendetta sugli altri e su se stesso può lasciare il posto a un'*innocenza* infantile. "Perché dovrei voler ferire qualcuno e perché qualcuno dovrebbe voler ferire me?"

Infine, la presa dell'Ego su *Kath*, centro del movimento, è molto accentuata, poiché *Kath* è il centro degli istinti e dell'energia. Nel *Kath* sono immagazzinate tutte le esperienze evolutive dell'uomo, tutte le risposte istintive al suo ambiente. Attraverso la *Kath* l'uomo conosce e sperimenta la vita, l'esser vivo, tanto che la addestramento Arica mira a portare la coscienza dell'uomo fuori dalla sua testa e dentro il suo *Kath*.

Allora l'uomo avrà immediatamente le risposte essenziali alla vita, senza deviazioni attraverso un processo di pensiero.

I Samurai, la casta guerriera giapponese, con il loro intenso addestramento nelle arti marziali e il loro rigoroso codice di vita, hanno sviluppato questa risposta del *Kath* ad un livello molto elevato.

Lo sviluppo pratico della consapevolezza del *Kath* dipende da esercizi fisici, dieta ricca di proteine, respirazione, esercizi di rilassamento, pratica del Tai Chi o di altre arti marziali, canti speciali o mantra e massaggi specializzati.

Lo *Jnana* yoga pone l'accento sullo sviluppo del *Path* o mente; Lo yoga *Bakhti* è incentrato nell'*Oth* o cuore; l'addestramento Arica sottolinea che lo sviluppo del *Kath* come la cosa più importante in questa fase dell'evoluzione dell'uomo. Solo quando l'uomo si sente essenzialmente parte del cosmo, e agisce istintivamente secondo le regole del cosmo, può realizzare il concetto dell'illuminazione di Arica.

Per Ichazo, a meno che tutti gli uomini non siano addestrati a vivere nella loro *Kath* e a spezzare la presa dell'ego, in particolare sul *Path* o mente, lo sviluppo evolutivo dell'uomo si fermerà entro dieci anni. Ma un uomo che vive nella suo *Kath* saprà di essere uno con tutti gli uomini; l'individualismo scomparirà e con esso i conflitti e la ricerca di sé che stanno portando alla distruzione della nostra cultura e del nostro pianeta. L'umanità intera deve diventare un insieme organico o una famiglia planetaria che vive in armonia con il cosmo.

Per questo Ichazo ha studiato e lavorato per poter trasmettere ad altri le sue conoscenze, l'Arica Institute. Loro, a loro volta, dovranno condividere la loro conoscenza finché questa non si sarà diffusa a tutti gli uomini.

IPOTESI SOGGETTE A SUCCESSIVA CONVALIDA ESPERIENZIALE

L'Istituto Arica ha affermato di poter elevare una persona al livello di *satori* attraverso i suoi esercizi. Chi raggiunge questo livello eseguirà in modo naturale, istintivo, facile e felice qualsiasi compito intraprende. ("Satori" è un termine usato in modo molto ampio dagli allievi di Arica per indicare qualsiasi sensazione di benessere e felicità. Pertanto, l'esperienza del satori può variare dal godersi una partita di golf al più alto stato di coscienza in cui la consapevolezza dell'essenza individuale scompare nell'esperienza dell'essere cosmico.) Questo satori per la vita è determinato dallo sviluppo della coscienza del *Kath* e dal lasciare che l'energia del *Kath* attivi l'intera persona. Col tempo, quando l'ego sarà spezzato, l'Essenza prenderà il posto della mente, che sarà in uno stato senza pensiero, tranne quando il pensiero è necessario, e tutte le attività dell'uomo fluiranno immediatamente dal *Kath* in armonia con la natura. Tale sarebbe lo stato di un guerriero Samurai, di un maestro Zen, di un uomo illuminato.

Il modo più rapido ed efficace per raggiungere il satori è all'interno e attraverso il gruppo. Ci sono indicazioni che nella scuola Sufi di cui Oscar è o è stato membro, nel corso dei secoli sia stata accumulata una riserva di Baraka o energia divina da utilizzare al momento opportuno per l'illuminazione dell'umanità. Al gruppo di Arica fu detto che doveva essere il destinatario di questa riserva di Baraka da trasmettere agli altri. Di conseguenza, facendo parte dell'Istituto di Arica, si è aiutati da questo flusso di grazia divina che viene incrementato e condiviso negli esercizi di gruppo. Quando si esce dal gruppo, non si è più aiutati da questa grazia speciale.

NATURA DELL'UNIVERSO

Il cosmo è pieno di energia divina, Baraka, e di vita. Questa vita e Baraka si diffondono attraverso il sistema planetario. Per la Terra, la fonte immediata di Baraka e di vita è il sole. Per l'uomo, il Sole e la madre Terra danno vita ed energia divina. Tuttavia, la Luna, che è un pianeta morto, assorbe la vita dalla Terra e l'energia dall'uomo. L'uomo può quindi accrescere la propria energia vitale e aumentare il proprio Baraka vivendo in armonia con la madre Terra, attingendo Baraka dal mare e dal Sole. Proprio al tramonto, quando l'ultimo raggio di luce diretta si spande tra le onde dell'oceano, si può, in meditazione, inspirare il Baraka che si diffonde sull'acqua ed espirarlo, inviandolo a tutti gli uomini.

IL POSTO DELL'UOMO NELL'UNIVERSO

Gli uomini hanno attraversato e stanno attraversando un processo evolutivo che porterà o all'illuminazione totale di tutti gli uomini o alla distruzione del pianeta. Questa è la scelta cruciale aperta a tutti in questo momento. Se gli uomini sceglieranno di cercare l’illuminazione, aiutati dal sistema Arica, il risultato sarà la vera fratellanza umana. Tutta l’umanità sarà una grande famiglia, che lavorerà insieme in armonia e amore, comprendendo le leggi cosmiche e vivendo in armonia con Dio e tutta la creazione. Sarà un secondo Eden.

Tuttavia, se gli uomini si rifiutano di cercare l'illuminazione entro i prossimi dieci anni, ci sarà un olocausto che potrà e probabilmente distruggerà questo pianeta. Secondo Ichazo, altre culture in altri sistemi planetari si sono distrutte in passato. È urgente, quindi, che Arica formi al più presto degli insegnanti ed è altrettanto importante che gli uomini ascoltino il loro messaggio.

IL RAPPORTO DELL'UOMO CON LE ENTITÀ SUPERIORI ED INFERIORI

Al livello più alto della coscienza l'uomo è consapevole solo di Dio, non di se stesso. Solo quando scende al livello successivo diventa consapevole di ciò che può capire del piano divino e del cosmo. A questo livello può ricevere istruzioni dalle entità superiori, come *Metatron*, il principe degli arcangeli, che ha dato istruzioni a Ichazo. Al di sotto di Metatron si trovano gli arcangeli e gli angeli custodi delle *sephiroth* della Cabala. Questi possono essere contattati dal gruppo attraverso la meditazione e i mantra, e a loro volta inviano Baraka al gruppo.

Ichazo ha dichiarato di essere in contatto con tutti i precedenti maestri della scuola, perché ora è un maestro e fa parte della lignaggio di successione. È aiutato e guidato da loro. Il maestro interiore di tutti gli aricani si chiama il Verde *Qu'Tub*. Può farsi conoscere o meno dai singoli allievi di Arica, a seconda dello stadio di sviluppo dell'allievo. Inoltre, è possibile essere in contatto con tutti gli illuminati, passati e presenti.

Shaitan, Satana, è l'ego o la causa dell'ego. C'è un'ambiguità nell'insegnamento, ma certamente il suo scopo è quello di allontanare gli uomini dalla loro essenza e provocare la distruzione dell'umanità. Al suo servizio sembrano esserci entità minori che contribuiscono ad aumentare la forza dell'ego. Baraka è la difesa contro i loro sforzi. Non vengono neppure pronunciati i loro nomi, per evitare che l'attenzione nei loro confronti aumenti la loro forza.

NATURA FONDAMENTALE DELLA COSCIENZA UMANA

In tutte le spiegazioni dell'illuminazione, il presupposto è che esista un osservatore che può essere consapevole dei pensieri prodotti dall'ego nella mente, dell'esperienza della consapevolezza del *Kath*, dello stato

dell'essenza negli stati di coscienza superiori. Questo osservatore può e deve funzionare anche nello stato di sonno, registrando i sogni. L'estasi in cui l'osservatore è bloccato non è incoraggiata. Piuttosto, l'individuo dovrebbe essere in grado di dare un resoconto delle sue esperienze ad ogni livello di coscienza. Le prime fasi della addestramento aiutano lo studente a diventare consapevole di questo osservatore dentro di sé, in modo che possa osservare se stesso mentre funziona nel pensiero, nell'emozione, nel movimento del corpo, negli stati superiori. Questa "consapevolezza di sé" era uno degli insegnamenti fondamentali di Gurdjieff. Non è chiaro nell'insegnamento di Arica se questo "osservatore" sia l'essenza funzionante, o se sia semplicemente l'intelletto che adempie al suo proprio ruolo.

PERSONALITÀ

Come indicato sopra, l'uomo è visto come composto da Ego ed Essenza. Mentre nasce nello stato essenziale, lo sviluppo dell'ego sembra essere una necessità per l'arricchimento e la maturazione dell'essenza. Solo quando l'individuo ha affrontato le difficoltà di vivere nell'ego può tornare allo stato essenziale e disporre delle capacità e delle conoscenze necessarie per funzionare come adulto illuminato. Forse è per questo che le fondamenta dell'ego sono determinate dai segni astrologici alla nascita, che danno origine a *deviazioni* nelle *mentazioni* di ogni individuo.

Il sistema delle *mentazioni* aiuta a pensare con tutto il corpo, non solo con la mente. Il corpo è diviso in dodici parti; ogni parte ha la propria funzione nel pensiero.

> Le *orecchie* percepiscono la *sostanza* delle cose, il loro significato interiore, la loro stessa natura.

Gli *occhi* ci danno la conoscenza della *forma* esteriore, di come appare una cosa.

Il *naso* fiuta le possibilità. È un cacciatore.

Bocca e *stomaco* ci dicono quali sono i nostri *bisogni*, non solo di cibo ma di nutrimento per tutta la persona.

Il *cuore* è la fonte dei nostri *impulsi* verso o contro qualcosa. L'amore è centrato qui.

Il *fegato* è l'organo dell'*assimilazione*; attraverso di esso rendiamo il cibo, le esperienze e le idee parte di noi stessi.

Colon, *vescica* e *reni eliminano* tutto ciò che non possiamo assimilare, sia esso cibo, esperienze, ricordi, idee.

I *genitali* indicano il nostro *orientamento* verso la vita, se la amiamo o la temiamo.

Le *cosce* e le *braccia* sono indicatori della nostra *forza* e *capacità*. Non si tratta meramente di forza fisica; include anche la forza di carattere.

Ginocchia e *gomiti* vengono utilizzati per farsi strada tra la folla, quindi indicano il proprio *carisma* o l'effetto che si ha generalmente sugli altri.

I *polpacci* e gli *avambracci* sono i *mezzi* necessari per le nostre azioni. Con loro ci muoviamo e svolgiamo i nostri compiti.

Piedi e *mani* ci portano verso i nostri *obiettivi* e ci aiutano a raggiungerli.

Di fronte a un problema, si mette semplicemente la propria coscienza in ciascuna delle dodici parti del corpo partendo dagli *obiettivi* - i *piedi* e le *mani* - e risalendo il corpo. Quindi tutto il corpo ha la sua parte nel pensiero.

Il sistema Arica insegna anche le "deviazioni dell'ego" e come sono correlate alle *mentazioni* e al proprio segno astrologico ascendente determinato dall'ora e dal luogo di nascita. Gli astrologi hanno tabelle molto semplici per determinare i segni ascendenti. Se si conosce il proprio segno ascendente, si può determinare come le *mentazioni* vengono deviate e come si commettono certi errori confondendo certe idee con altre idee o certi tipi di eventi con altri tipi di eventi. Tutti i segni ascendenti, tranne eccezionalmente l'Ariete, hanno deviazioni dell'ego associate ad essi.

Per determinare le deviazioni dell'ego associate ad un segno ascendente diverso dall'Ariete, trovate le *mentazioni* nella tabella seguente corrispondenti al proprio segno ascendente:

Segno	*Vera Mentazione*
Ariete	Sostanza
Toro	Forma
Gemelli	Possibilità
Cancro	Esigenze
Leone	Impulso
Vergine	Assimilazione
Bilancia	Eliminazione
Scorpione	Orientamento
Sagittario	Capacità

Capricorno	Carisma
Acquario	Mezzi
Pesci	Obbiettivi

Ad esempio, una persona con l'ascendente in Capricorno avrà la corrispondente *mentazione* Carisma. Si fa una terza colonna nella tabella ponendo la *mentazione* corrispondente al suo segno ascendente di fronte alla *vera mentazione* della Sostanza. Poi si continua a riempire la terza colonna elencando, in ordine, le *mentazioni* successive alla sua *mentazione* del segno ascendente riportate nella tabella. Quando si arriva in fondo all'elenco delle *mentazioni*, si ricomincia dall'inizio dell'elenco e continuando fino a raggiungere nuovamente il segno ascendente delle *mentazioni*, quindi:

Segno	*Vera Mentazione*	*Mentazione Deviata*
Ariete	Sostanza	“Carisma”
Toro	Forma	“Significato”
Gemelli	Possibilità	“Obbiettivo”
Cancro	Esigenze	“Sostanza”
Leone	Impulsi	“Forma”
Vergine	Assimilazione	“Possibilità”
Bilancia	Eliminazione	“Esigenze”
Scorpione	Orientamento	“Impulso”
Sagittario	Capacità	“Assimilazione”
Capricorno	Carisma	“Eliminazione”
Acquario	Significato	“Orientamento”
Pesci	Obbiettivo	“Capacità”

Le *mentazioni* deviate indicano che una persona sta confondendo la *mentazione* deviata con la *mentazione* vera. Quindi il Capricorno in alto potrebbe pensare che una persona con un cattivo *carisma* sia *sostanzialemnte* cattiva e confonderebbe le sue *capacità* con i suoi *obiettivi*.

> Ognuna delle *mentazioni* è una variabile totalmente indipendente. La propria *sostanza*, ad esempio, non dipende da altro che da se stessa. È davvero unico e assolutamente separato da tutte le altre *mentazioni*. La *sostanza* di una persona non riflette necessariamente la propria *forma*, né la *forma* di una persona riflette la propria *sostanza*. *Sostanza, forma, possibilità, bisogni, impulso, assimilazione, eliminazione, orientamento, capacità, carisma, mezzi* e *obiettivi* sono tutti completamente indipendenti l'una dall'altra. In un caso deviato, però, si confondono alcune di queste idee con altre idee e si creano rapporti di dipendenza che non esistono. [Lilly, 1972, pag. 154]

Un avvertimento: questa è necessariamente una spiegazione semplificata delle *mentazioni*. Molto spesso ci saranno parti di due *mentazioni* deviate corrispondenti alla *vera mentazione*. Quindi il Capricorno può confondere sia il “Carisma” che i “Mezzi” con la *vera mentazione* della Sostanza. Ciò è dovuto all'ampiezza delle case astrologiche in relazione all'ampiezza assegnata delle *mentazioni*. Solo chi ha molta esperienza può interpretare correttamente le "deviazioni" da una carta astrologica.

Inoltre, l'incarnazione attuale dell'individuo è determinata dal suo karma passato, così che la sua *fissazione* dell’ego è in una certa misura determinata dai genitori che ha ed dalle circostanze e dalla propria cultura in cui è cresciuto. Tuttavia ha la libertà di superare le sue *deviazioni* e le sue *fissazioni*. Quando sarà ritornato all'essenza, avrà ancora la propria personalità perché il suo passato è l'arricchimento e l'educazione della sua essenza

EMOZIONI

Le emozioni provengono dal *Oth*, il centro del cuore. Per l'uomo nell'ego, le *deviazioni* e le *fissazioni* determinano le sue risposte emotive. Come indicato sopra, ogni fissazione ha la sua risposta emotiva predominante conosciuta come "Passione". Solo quando si è consapevoli della propria passione predominante si è in grado di superarla gradualmente concentrandosi sulla virtù propria.

Poiché l'amore è l'emozione propria dell'essenza, e poiché tutti gli uomini condividono questa essenza, grande enfasi viene posta sullo sviluppo dell'amore per tutti i membri del gruppo di Arica. È il legame che aiuta a mantenerli uniti come famiglia. L'amore deve anche estendersi a tutti gli uomini per attirarli verso Arica e l'illuminazione finché l'umanità non sarà una famiglia amorevole. L'esercizio principale per sviluppare questo ambiente d'amore è chiamato *trasferimento* [*traspasso* nella versione originale]. Due persone si siedono una di fronte all'altra, preferibilmente con in loto completo o mezzo loto; lo sguardo è centrato sull'occhio sinistro della persona di fronte, e c'è concentrazione nel *Kath* per inviare Baraka all'altro. Questo può durare da quindici minuti a mezz'ora ed è molto efficace.

La paura gioca un ruolo indiretto nella lavoro, poiché l'individuo vuole l'illuminazione, non la cristallizzazione nell'ego. Poiché l'illuminazione arriva più rapidamente attraverso il gruppo, lo studente teme di scontentare il gruppo e forse di essere rifiutato. Ichazo stesso dà e riceve grande amore, ma può essere arrabbiato, severo e temuto.

Il livello emotivo che il gruppo cerca di mantenere è quello di essere naturali, molto felici ed energici, spontanei e amorevoli. Questo si chiama "stare in alto" e dovrebbe indicare un alto livello di Baraka e illuminazione. Tale livello viene mantenuto dai balli di gruppo; meditazione e mantra; musica, in particolare percussioni; un alto livello di energia fisica e allenamento fisico; e *trasferimento*.

MOTIVAZIONE

L’obiettivo finale del sistema Arica è salvare il pianeta dalla distruzione affinché gli uomini possano raggiungere l’illuminazione come una famiglia umana in armonia con il cosmo. Un obiettivo più immediato per l'individuo di Ariaca è il superamento delle sue *deviazioni* e *fissazioni* in modo che possa cominciare ad essere consapevole del suo sé essenziale. Per molti questo significa perdere il senso di infelicità e solitudine perdendosi nell’“ebbrezza” del gruppo.

L'ideale offerto allo studente è quello del Boddhisatva-Samurai: colui che si dedica a salvare il mondo attraverso il corretto uso della forza e del Baraka. Da qui la grande enfasi nel vivere nel *Kath*, nell'agire istintivamente per affrontare qualsiasi situazione e nell'usare l'energia fisica e la Baraka per attirare gli altri verso l'illuminazione: un guerriero di Dio.

Un motivo non meno importante è la paura. Mentre lo stress di vivere il momento nel *Kath* impedisce alla gente di Arica di provare un profondo terrore per la possibilità, se falliscono, della loro stessa distruzione entro dieci anni, c'è nel sistema una reale minaccia di essere cacciati da Oscar e dal gruppo se non si è all’altezza delle aspettative del gruppo. C'è anche l'avvertimento che ci si potrebbe cristallizzarsi nell'ego per tutte le future reincarnazioni; così non si raggiungerà mai lo stato di essere nella pura essenza. Ciò è analogo alla dannazione eterna nel Cristianesimo Ortodosso. Ichazo ha anche affermato che coloro che muoiono totalmente e profondamente nell'ego non si reincarneranno, ma semplicemente cesseranno di esistere. Ancora una volta questo è simile al peccato imperdonabile contro lo Spirito Santo. Per alcuni, questo è un motivo efficace per rimanere nel gruppo.

MEMORY

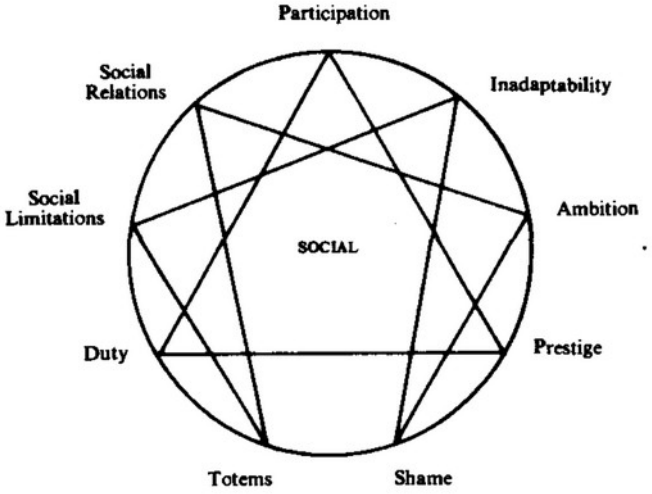
Per gli allievi di Arcica è molto importante vivere nel presente. Pertanto, la presa del passato deve essere spezzata. Molto presto nella formazione di Arica, dopo che a uno studente vengono mostrate le sue *deviazioni*, gli viene richiesto di ripercorrere la sua vita passata e di scrivere come le sue *deviazioni* lo hanno influenzato. Più tardi, quando gli verrà raccontata la sua *fissazione*, dovrà riesaminare il suo passato, realizzando che ciò che ha imparato e sperimentato verrà utilizzato dalla sua essenza nel modo corretto. Quindi la sua vita passata era una preparazione necessaria per il presente e il futuro. Ma l'"adesso" è la cosa importante. Questo si chiama pulire il proprio karma; poiché l'agire in sostanza non sviluppa karma, né azioni sbagliate.

RELAZIONI SOCIALI

A causa dell'azione dell'ego individuale, nessuna persona è realmente capace di determinare da sola la propria *fissazione* dell'ego. Nel sistema Arica la *fissazione* dell'ego viene detta da un insegnante che studia questi tipi da qualche tempo. Anche gli insegnanti spesso consultano Ichazo a causa della difficoltà di riconoscere chiaramente sempre ogni tipologia. Inoltre ci sono regole complesse che determinano le relazioni tra un enneagramma e un altro enneagramma. Quindi chi ha la fissazione dell'ego-indolente non ha necessariamente lo stesso punto sugli enneagrammi *sociale*, *conservazione* e *sintonia*. Sarebbe un errore cercare di determinare e correggere la struttura della propria personalità dal analisi degli enneagrammi qui forniti.

Le azioni di un uomo nell'ego sono determinate in generale dalle sue *deviazioni* e *fissazioni*. Più specificamente nell'area delle relazioni sociali, della propria conservazione e della relazione sessuale con l'altro, le sue azioni seguono schemi definiti a seconda della sua fissazione.

Queste distorsioni nelle relazioni sociali sono mostrate in questo enneagramma:

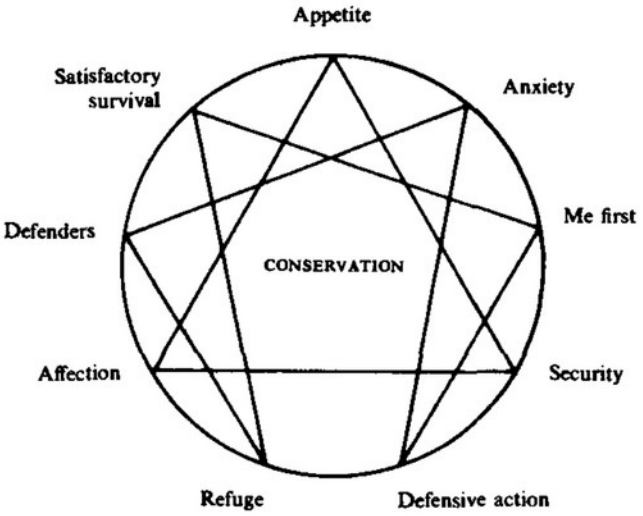


Pertanto (con alcune eccezioni), una persona con una fissazione Ego-Indolente baserà le sue relazioni sociali sul bisogno di essere nel gruppo.

Ego-Indol	Partecipazione	La necessità di stare nel gruppo
Ego-Risent	Inadattabilità	La difficoltà di assecondare costumi e comportamenti sociali
Ego-Adul	Ambizione	Arrampicata sociale e imprenditoriale
Ego-Andare	Prestigio	La necessità di una buona immagine pubblica

Ego-Malin	Vergogna	Angoscia per non essere all’altezza degli ideali
Ego-Avar	Totem	Avere degli eroi di cui essere all'altezza
Ego-Cod	Dubio	La necessità di obbedire alle leggi del gruppo per l'accettazione
Ego-Pian	Limitazioni sociali	Predeterminare le sue attività sociali
Ego-Vend	Relazioni sociali	Tentare di accontentare tutti

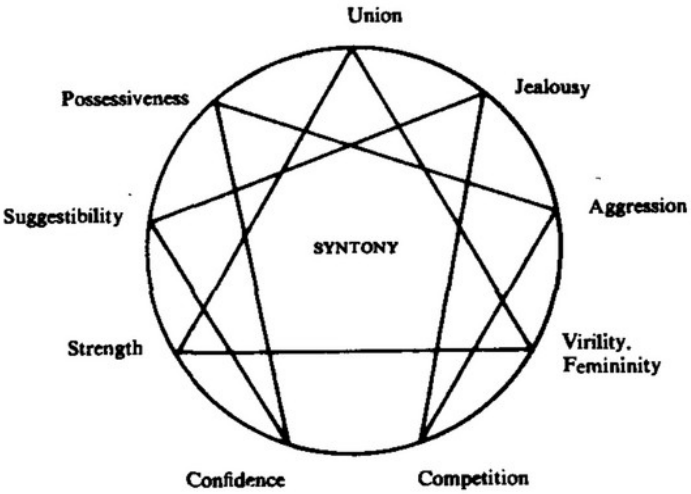
Nel enneagramma della “Conservazione” sono indicate le diverse trappole dell'ego nel provvedere alle necessità e ai lussi della vita.



Anche per la fissazione Ego-Indolente la conservazione è principalmente una questione di soddisfare gli appetiti corporei, emotivi e intellettuali.

Ego-Indol	Appetiti	Soddisfare la propria fame
Ego-Risent	Ansia	La preoccupazione di non essere perfetto.
Ego-Adul	Prima io	La voglia di essere avanti a tutti
Ego-Andare	Sicurezza	Il bisogno di sicurezza, denaro, posizione
Ego-Malin	Azione difensiva	Proteggere il proprio sogno del futuro
Ego-Avar	Rifugio	Un luogo sicuro da cui guardare il mondo
Ego-Cod	Affetto	Avere paura di tutti; l'affetto è l'unica garanzia
Ego-Pian	Difensori	La necessità di collaborare con altri che hanno interessi simili
Ego-Vend	Sopravvivenza soddisfazione	Il desiderio per il tipo di vita che si merita

Nell’ambito del sesso, Arica ammette di non avere tutte le risposte per una relazione soddisfacente tra gli individui. Tuttavia, esiste un enneagramma che indica le attitudini generali dei diversi punti di *fissazione*. Si chiama "Sintonia".



L'Unione per l'Ego-Indolente gli dà un'identità. Se qualcuno lo ama, deve essere qualcuno.

Ego-Indol	Unione	Bisogno dell'amore dell'altro per la propria identità
Ego-Risent	Gelosia	L'unione con un altro è sempre minacciata da qualcuno più perfetto
Ego-Adul	Aggressione	L'amore è superare la resistenza
Ego-Andare	Virilità, Femminilità	Sottolineare le caratteristiche sessuali del maschio o della femmina
Ego-Malin	Competizione	Se una persona è popolare, vale la pena lottare per essa
Ego-Avar	Confidenza	Ha bisogno di qualcuno con

		cui sentirsi sicuro, un rifugio
Ego-Cod	Forza	Poiché ha paura, deve interpretare il macho per essere desiderato
Ego-Pian	Suggestionabilità	Vivendo in un mondo di possibilità, può essere manipolato da un partner intelligente
Ego-Vend	Possessività	Ha diritto al suo compagno

Poiché questi "giochi dell'ego" - *sociale*, *conservazione* e *sintonia* - sono istintivi e derivano dalla *Kath*, parte del problema di liberare il *Kath* è riconoscerli. Quando il *Kath* sarà completamente libero, ogni azione fluirà da esso senza essere in alcun modo distorta. Questo sembra significare che, al posto dei giochi sociali, ci sarà una famiglia felice e semplice, completamente aperta gli uni agli altri, l'essenza aperta all'essenza. Questo è l'obiettivo delle comuni che sono nate. A poco a poco il mondo intero dovrebbe essere una famiglia.

Il gioco della conservazione lascerebbe il posto a una semplice comunione in cui ciascuno darebbe secondo le proprie capacità e riceverebbe secondo il proprio bisogno. Nella nostra società attuale, il livello di vita potrebbe essere molto confortevole e la paura della povertà potrebbe essere distrutta. Nel sistema Arica si insiste molto sulla comodità della vita. Le uniche cose che il sistema vieta sono l'alcol, la carne di maiale, il granchio e i farmaci che creano dipendenza.

Arica sembra scoraggiare le unioni esclusive e lo schema familiare. Piuttosto, poiché tutti sono fratelli e sorelle, dovrebbe esserci libertà per tutti riguardo le esigenze sessuali. Di tanto in tanto, quando viene introdotto un nuovo esercizio, è vietato temporaneamente l'attività sessuale. Ciò aiuta a focalizzare l'attenzione sull'esercizio e fornisce energia e tensione extra per il suo successo. I bambini sono sotto la

responsabilità dell'intero gruppo e sono stati istituiti asili nido, centri per l'infanzia e scuole. Tutti i membri dovrebbero trascorrere del tempo con i bambini in questi centri. Per mantenere i bambini nell'essenza il più a lungo possibile, evitando lo sviluppo di un forte ego, gli esercizi di Arica sono una caratteristica quotidiana dei bambini.

PROCESSO COGNITIVO

Uno degli obiettivi immediati del sistema è aiutare lo studente a raggiungere uno stato di assenza di mente o *Nirodha*. In questo stato di serenità, il *Kath* funziona in modo più efficiente e agisce istintivamente in modo corretto in ogni situazione. Il problema è ridurre al minimo il chiacchiericcio mentale, in modo che uno semplicemente *è* e non deve pensare a cosa fare e come farlo. Per sopprimere il chiacchiericcio mentale, lo studente impara una sequenza di sillabe senza senso che ripete continuamente finché non le ripete automaticamente nella testa, bloccando il consueto rumore mentale. La tecnica è un po' come il sistema della preghiera del cuore spiegato nel libro russo *La Via di un Pellegrino* .

Quando è necessario un processo di ragionamento, si ricorre alla meccanica della *trialettica*: dato un oggetto nello Stato I, qual è il processo che l'oggetto attraversa per raggiungere lo Stato II? La concentrazione è sul processo stesso, perché tutto è in uno stato di cambiamento. Anche lo Stato I e lo Stato II non sono veri e propri stati, ma semplicemente soste mentali in un continuo continuum. L'esempio più semplice è lo Stato I: acqua; il processo: riscaldamento; lo Stato II: vapore. Dove l'acqua è l'agente ricettivo, il calore è l'agente attivo e il vapore è il nuovo stato.

La difficoltà nell'utilizzare la *trilettica* così come viene insegnata sta nel comprendere e conoscere tutti i fattori presenti nel processo di cambiamento. Anche se non è stato fatto molto per sviluppare la *trilettica* all'interno della scuola, essa aiuta lo studente a prendere

coscienza del cambiamento e del movimento e del fatto che non vive in un mondo statico. Tutti gli scienziati si sono concentrati sul cambiamento e sul movimento molto prima che venisse chiamato "trialettica" da Ichazo, quindi non è niente di nuovo, ma è in una forma che può essere insegnata.

Si parla di conoscenza nello stato di illuminazione. Poiché l'uomo è nella sua essenza, allora è unito a tutti gli uomini illuminati di tutti i tempi ed è consapevole delle leggi del cosmo. Quindi la conoscenza di tutti è a disposizione di ciascuno, secondo il suo livello di illuminazione. Questo è l'insegnamento del Libro Ashkazico.

Tuttavia, questa conoscenza sembrerebbe essere di tipo molto generico. Non è noto se un uomo illuminato possa diventare un maestro qualificato da un giorno all’altro nello stato illuminato. Certamente, grazie alla sua capacità di concentrare i suoi poteri, può imparare in modo molto più rapido ed efficiente di prima.

PERICOLI

Come si può vedere, il gruppo è importantissimo nel sistema Arica. L'individuo deve trovare il proprio significato personale nell'essere membro del gruppo e deve trovare la sua felicità come membro di una grande famiglia con Ichazo come padre. Molte persone scoprono di essere più felici in un gruppo con una missione e per loro Arica può essere un'esperienza molto preziosa.

L'allenamento stesso è dinamico, dato sotto tensione e ad un alto livello di energia. Tale pressione può essere pericolosa per una persona emotivamente instabile, e il sistema Arica non ha ancora sviluppato un metodo efficace per gestire i crolli; la persona viene semplicemente indirizzata a uno psichiatra. Quindi una persona con una psicosi grave non dovrebbe rivolgersi ad Arica per una cura. Solo coloro che hanno un sufficiente equilibrio emotivo possono sopportare la pressione e la tensione.